

保健だより

しとしとと雨の降る季節となりました。6月5日は芒種(ぼうしゅ)と言って、穀物の種をまく頃とされています。この種が梅雨の水と夏の日ざしに育てられ、秋には豊かな実りをもたらすと言われます。うっとうしい雨ですが、草木や作物にとっては大切な雨になっているのです。梅雨時の健康管理には十分にお気をつけ願います。

6月の保健

歯や歯肉を大切にしよう。

6月の保健行事

日	曜	保 健 行 事
5	木	耳鼻科健診(全学年) 8:50~
6	金	視力検査(1年)

6月4日~6月10日は、歯の衛生週間です。

定期健康診断で、むし歯や口の中の病気が見つかったお子さんは、早めに歯科医へ受診するようお願いいたします。乳歯でも永久歯でも、むし歯の治療は必要です。

乳歯が生え始める生後5~6ヶ月の頃には、顎の骨の中ですでに永久歯が準備をしています。「どうせ抜けるから」と乳歯のむし歯を放っておくと、永久歯がむし歯になったり、抜け替わる順番が変わり歯並びを乱す原因になってしまいます。

歯周病を予防しよう。

口の中で起こる歯周病が、体の他の部分の病気をも悪化させる要因になることがわかってきました。次のような症状が続く時には、早めに歯科医に受診しましょう。

口の中のセルフチェック

- 冷たいものがしみる。
- 歯をみがくと、歯ぐきから血が出る。
- 朝起きた時、口の中がネバネバしている。
- 時々、歯ぐきが腫れる。
- 歯の間にもものはさまりやすい。

かさをさす時には注意しよう。

- ・ かさの先を人に向けない。
- ・ かさを振り回して遊ばない。
- ・ まわりを確認してから、かさを開く。
- ・ かさをさして、自転車に乗らない。(車や歩行者が見つらいのでとても危険です。)
- ・ 自転車の横にかさをぶら下げて乗らない。(かさの先がタイヤにはさまれると、転倒事故につながります。)

水泳学習が始まります。

6月9日は、まちにまったプール開きです。水泳学習は体力を使うので、体調が悪い時に入ると疲れやすく、ますます悪化する原因にもなります。登校前には、「熱がないか。」「朝食はしっかり食べたか。」などご家庭で健康観察を忘れずにしていただくようお願いいたします。

- * 目に異常はありませんか?(伝染性の結膜炎など。)
- * 耳に異常はありませんか?(中耳炎など。)
- * 鼻に異常はありませんか?(鼻炎など。)
- * 手足にジクジクした傷はありませんか?(化膿した傷など。)
- * お腹の調子はいかがですか?(下痢など。)
- * 身体にかぶれやできものはありますか?
- * 手や足のつめは長くありませんか?

定期健康診断で見つかった目・耳・鼻の病気は、必ず専門医等の許可をもらってから入るようお願いいたします。

特に耳鼻科健診で、治療のお知らせをもらったお子さんは、診察に行く時間に余裕がありませんので、早めに受診されますようお願いいたします。

6月26日は、国際薬物乱用・不正取引防止デーです。

薬物の怖さは薬物の薬理作用が消えると反動でイライラや不安感が増強します。その不快感から逃れようと薬物なしの生活ではいられなくなることで、繰り返し使っているうちに量や回数がどんどん増えて、もう自分の意志ではやめられなくなってしまいます。そうなるのはもう手遅れです。誰もしゃべっていないのに声が聞こえたり(幻聴)、まぼろしが見えたり(幻覚)して自分だけでなく他の人を傷つけることもあります。

人生をだいなしにしてしまう薬物。絶対に手を出さないことです。

高病原性鳥インフルエンザについて。

先日、秋田県内で高病原性鳥インフルエンザの発生がありました。鳥インフルエンザ及び新型インフルエンザの対応として次のような注意がありましたのでお知らせします。ご注意願います。

野鳥にはなるべく近づかない。近づいた場合には必ず手をきちんと洗い、うがいをする。

死んでいる野鳥を発見した場合には、手で触らずに保健所に連絡をする。